



Wittlinger

Therapie · Reha · Ausbildung

Wittlinger · Therapie · Reha · Ausbildung

Kartoffel gefüllt

Zutaten für 4 Portionen:

8 Kartoffeln, (festkochend, gleich groß, geschält)
250 g Champignons, gehackt
1 große Zwiebel, gehackt
2 EL Petersilie, gehackt
Salz, Pfeffer, Knoblauch
1 Ei
2 EL Semmelbrösel
½ Liter Gemüsebrühe
125 ml Sauerrahm
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

Zwiebel und Champignons in etwas Öl glasig anrösten. Petersilie untermischen, würzen, Ei und Brösel untermischen (es soll eine geschmeidige Masse entstehen). Das obere Drittel der Kartoffeln längs als Deckel abschneiden. Kartoffeln aushöhlen und die Füllung hineingeben. Deckel aufsetzen. Auf ein Blech setzen, heiße Gemüsebrühe zugießen und im Backrohr, je nach Größe der Kartoffel bei 160° C ca. 45 Min. braten. In den letzten 5 Minuten der Backzeit kann man auch noch 2-3 Blatt Käse darüber legen. Kartoffeln aus dem Rohr nehmen, mit Sauerrahm servieren.

Tipp:

Anstelle von Champignons kann man auch geröstetes Hackfleisch (mit Salz, Pfeffer, Majoran gewürzt)
Gemüse oder Fisch als Fülle verwenden.

www.wittlinger-therapiezentrum.com